

HEALTH

健康 1+0 丛书

打败

糖尿病

DABAI TANGNIAOBING

精灵一点 健康一点

孙美红 / 主编



青岛出版社
Qingdao Publishing House



健康 **1+0** 丛书

打败

糖尿病

孙美红 主编

健康好比是数字1，事业、家庭、地位、钱财是1后面的0，有了1，后面的0越多越富有，反之，没有1，则一切皆无。只要你稍花一点心思，播下一粒习惯的种子，你就能收获一秒健康

青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House

书 名 打败糖尿病
主 编 孙美红 郝玉红 王玉玲
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 [http:// www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)
邮购电话 13335059110 电话 (0532)85814750(兼传真) 85814611-8664
责任编辑 董恩彬 贾庆鹏 电话 (0532)85840397 E-mail:deb@qdpub.com
装帧设计 张伟伟
绘 图 司海英
照 排 青岛海讯科技有限公司
印 刷 胶州市装潢印刷厂
出版日期 2006 年 3 月第 2 版 2006 年 3 月第 2 次印刷
开 本 16 开(700mm×1000 mm)
印 张 16.5
字 数 300 千
书 号 ISBN 7-5436-0158-3
定 价 20.00 元
盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回承印厂调换。

地址:胶州市云溪工业开发区(兰州东路白玉化工厂对面)

邮编:266300

电话:(0532)87275018

《打败糖尿病》编委会

主 编	孙美红	郝玉红	王玉玲
副主编	楚蔚琳	王瑞荣	丁红云
	徐嬉平	栾诗璇	薛秀华
编 者	刘 静	楚蔚昕	张 琳
	于谨英	刘启华	沙丽丽
	孟 娜	刘 斌	陈晓妹
	管 泱	李朝霞	郑 鹃
	赵 静	李 蓓	邓立华
	孙 超	吕淑云	

前 言

糖尿病是发病率较高的疾病之一,仅次于肿瘤和心血管疾病。在发达国家,糖尿病的患病率为6%~8%。我国糖尿病的患病率每年以1%~2%的速率递增。糖尿病是终身性疾病,可导致失明、肾功能衰竭、神经病变、心脑血管病变、肢体坏疽乃至截肢等多种并发症,对妊娠妇女有更为严重的影响。随着人们生活水平的提高及人口老龄化,糖尿病患者人数将大大增加,这会给个人、家庭和社会带来沉重的负担。预防和治疗糖尿病必须从个人做起。

糖尿病是终身性疾病,要达到理想的治疗效果,最大限度地减少并发症的发生,绝不是靠吃药打针就可以办到的,必须靠综合治疗。正如本书所讲的那样,糖尿病的治疗就像一辆五马驾车,其中驾车的马好比饮食,可见它的重要地位。也就是说合理饮食是治疗糖尿病的先决条件,另外四匹马分别是运动、药物、监测和自我心理调整。

本书内容重点突出,书中配有漫画插图,图文并茂,通俗易懂,是预防和治疗糖尿病的好帮手。

编 者

目 录



目 录

饮食与糖尿病

- 糖尿病的饮食治疗 /1/
- 糖尿病饮食控制的意义 /3/
- 糖尿病人的饮食原则 /4/
- 糖尿病人的饮食与一般人的饮食有什么不同 /5/
- 饮食治疗感到饥饿时怎么办 /5/
- 我们平时吃的是什么 /6/
- 蛋白质对糖尿病人很重要 /7/
- 糖尿病人怎样与脂肪“打交道” /8/
- 吃的碳水化合物越少越好吗 /9/
- 均衡膳食指南 /10/
- 糖尿病饮食谨防食咸 /15/
- 防“糖”食品 /15/
- 糖尿病人为什么宜食高纤维素食物 /16/
- 糖尿病人不宜饮酒 /16/
- 糖尿病人可以饮茶吗 /17/
- 糖尿病人与水果 /18/
- 怀孕了该怎么吃 /18/
- 糖尿病人也可尽享美味 /20/
- 糖尿病人对付大餐有招儿 /21/
- 糖尿病的饮食宜忌 /22/
- 糖尿病饮食好滋味 /22/
- 单靠饮食节制不能控制糖尿病 /23/
- 糖尿病人吃与不吃 /24/
- 大豆蛋白可改善你的病情 /25/
- 荞麦有控制血糖作用 /25/



- 糖尿病人消化不良的原因 /26/
- 糖尿病人这样吃 /27/
- 糖尿病人的年夜饭 /28/
- 1型糖尿病儿童与牛奶 /28/
- 糖尿病人如何外出就餐 /29/
- 高脂饮食会产生什么危害 /31/
- 怎样做到低脂饮食 /32/
- 消瘦型糖尿病人的饮食调节 /34/
- 老年糖尿病人肉类与豆腐的搭配 /35/
- 米饭和牛奶同时使用可降血糖 /36/
- 喝“粥”血糖高 /36/
- 糖尿病饮食设计的要点 /38/
- 更年期糖尿病人怎样控制饮食 /40/
- 糖尿病肾病患者透析时饮食注意事项 /41/
- 高蛋白饮食对2型糖尿病人有好处 /42/
- 维生素是治疗糖尿病的润滑油 /42/

- 糖尿病人的餐次应如何安排 /43/
- 夏季糖尿病饮食七大误区 /43/
- 糖尿病人勿“限水” /45/
- 糖尿病人宜常食的蔬菜 /45/
- 糖尿病人早餐吃干饭好 /46/
- 糖尿病人越少吃主食越好吗 /46/
- 糖尿病人应补充维生素 C /47/
- 餐桌上较明显的“降糖药” /47/
- 糖尿病人宜喝点牛奶 /48/
- 糖尿病人为何会多食 /48/
- 不吃饭血糖为何还高呢 /49/
- 糖尿病饥肠辘辘有办法 /50/
- 糖尿病人吃多少蛋类 /51/
- 糖尿病肾病患者的饮食安排 /51/
- 糖尿病人能喝冷饮吗 /52/
- 糖尿病人可用的甜味剂 /53/
- 适量饮酒降低女性患糖尿病的危险 /54/
- 糖尿病人宜食植物油 /54/
- 含哪些微量元素较多的食物对糖尿病有利 /55/
- 糖尿病人可以吃海产品吗 /56/
- 糖尿病人可以吃薯类食品吗 /56/
- 糖尿病人如何吃水果 /57/
- 糖尿病人可以吃糖吗 /57/
- 糖尿病人可以喝牛奶吗 /58/
- 糖尿病人与蔬菜 /59/
- 少量多餐对糖尿病控制有好处 /59/
- 糖尿病人不应该吃什么 /60/
- 糖尿病人可以吃花生和瓜子吗 /60/
- 糖尿病人如何食用营养丰富的豆类食品 /61/
- 糖尿病人应该喝什么 /62/



- 糖尿病人宜食黄鳝 /63/
- 糖尿病人不可多食香蕉 /63/
- 糖尿病人为什么要增加食物纤维 /64/
- 食物纤维降血糖、降血脂的作用机制 /64/
- 糖尿病人如维生素不足可并发的病症 /65/
- 微量元素锌对糖尿病的影响 /65/
- 麦麸怎样改善锌的平衡 /66/
- 糖尿病性脑血管病的饮食治疗原则 /66/
- 糖尿病并发高血压的饮食治疗原则 /67/
- 糖尿病并发高脂血症的饮食治疗原则 /67/
- 糖尿病并发冠心病的饮食治疗原则 /68/
- 糖尿病并发失眠症的饮食治疗原则 /68/
- 糖尿病性肾病患者的饮食原则 /69/
- 糖尿病并发泌尿系感染的饮食治疗原则 /69/
- 糖尿病并发外阴炎的饮食治疗原则 /70/

糖尿病性阳痿的饮食治疗原则	/70/
糖尿病性性冷淡的饮食治疗原则	/70/
糖尿病并发便秘的饮食治疗原则	/71/
糖尿病性腹泻的饮食治疗原则	/71/
糖尿病并发脂肪肝的饮食治疗原则	/71/
糖尿病性肝硬化的饮食治疗原则	/72/
糖尿病并发感冒的饮食治疗原则	/73/
走出糖尿病食疗的误区	/73/
糖尿病人饮食须知	/74/
糖尿病人具体食物的选择	/76/
吃荔枝不能降血糖	/78/
哪些食疗方有利于治疗糖尿病	/79/
糖尿病人如何吃蛋	/80/
糖尿病人需注意的饮食	/81/
甜味剂	/82/
饮酒	/82/
药膳调治糖尿病	/83/
酒与糖尿病	/84/
远离糖尿病	/85/
明明白白吃糖	/85/
糖尿病人饮食不要过饱	/86/
全麦食品可防糖尿病	/87/

运动与糖尿病

糖尿病运动疗法	/106/
运动的益处	/107/
正确认识运动	/108/
运动应与其他疗法相结合	/108/
运动的适应证	/108/
运动原则	/109/
不适宜运动的情况	/109/
运动开始前的检查	/110/



饮食预防糖尿病并发症	/88/
糖尿病初期每天吃大豆	/89/
糖尿病人药粥方	/89/
糖尿病人能吃水果	/90/
糖尿病适用的家常食谱	/90/
糖尿病汤食	/92/
糖尿病食疗方	/95/
今日糖尿病与过去不同	/96/
治疗糖尿病有偏方	/97/
妊娠糖尿病饮食六大原则	/98/
豆类、乳类属低血糖生成食物	/101/
粥煮得时间越长血糖指数越高	/102/
小窍门自制低血糖生成指数食物	/103/
糖尿病的中医食疗	/104/

运动前的准备	/110/
运动开始之前应明确的问题	/111/
运动项目的选择	/112/
禁止参加的运动	/112/
找适合自己的运动方式	/113/
运动时间选择	/118/
运动前的准备	/118/
运动量的确定	/119/

目

录

- 运动强度判断 /120/
- 运动过量的危害 /122/
- 运动和降糖药 /122/
- 运动并发的低血糖问题 /123/
- 运动性低血糖的处理 /125/
- 不同糖尿病人的运动 /125/
- 不同糖尿病人的运动宜忌 /129/
- 糖尿病保健操 /129/
- 运动后怎样选择饮品 /131/
- 家务劳动能代替体育锻炼吗 /131/
- 糖尿病足病人如何运动 /132/
- 如何提高糖尿病人运动的积极性 /133/

降糖药物

- 口服降糖药物的应用与护理 /140/
- 磺脲类药物降糖作用机理 /141/
- 磺脲类药物的种类与用法 /142/
- 磺脲类药物的互换与联合用药 /143/
- 磺脲类药物的副作用 /143/
- 影响磺脲类药物代谢和作用的因素 /143/
- 双胍类药物的降糖作用机理 /144/
- 二甲双胍的用法 /144/
- 二甲双胍的副作用及禁忌证 /144/
- 影响二甲双胍作用的药物因素 /145/
- 应用二甲双胍的注意事项 /145/
- α -葡萄糖苷酶抑制剂的作用与机理 /145/
- 拜糖平的适应证 /145/
- 拜糖平的用法用量 /146/
- 拜糖平的不良反应和禁忌证 /146/
- 与拜糖平相互作用的药物 /146/
- 胰岛素增敏剂 /147/
- 噻唑烷二酮类的作用 /147/



- 注意体育锻炼的安全性 /134/
- 运动三步曲 /134/
- 锻炼需要做的事情 /135/

- 噻唑烷二酮类的剂量和用法 /147/
- 噻唑烷二酮类的不良反应及注意点 /147/
- 餐时血糖调整剂 /148/
- 餐时血糖调整剂的药理作用 /148/
- 餐时血糖调整剂的用法用量 /148/
- 餐时血糖调整剂的不良反应 /148/
- 胰岛素的应用 /149/
- 胰岛素的分类 /149/
- 不同种类胰岛素的作用时间 /149/
- 胰岛素注射部位 /150/
- 胰岛素的注射方法 /150/
- 影响胰岛素吸收效果的因素 /151/
- 胰岛素安全使用时间 /152/
- 胰岛素的储存 /152/
- 胰岛素治疗中的注意事项 /153/
- 胰岛素治疗的健康教育 /154/
- 根据血糖、尿糖结果调整胰岛素用量 /154/
- 胰岛素治疗认识上的误区 /155/

糖尿病监测、管理、控制目标和达标

糖尿病监测的意义和目的 /158/

糖尿病人监测的好处 /158/

糖尿病人的监测内容 /158/

糖尿病控制达标标准 /167/

特殊情况的控制目标 /169/

糖尿病人生病时的管理 /171/

糖尿病儿童生病时的管理 /172/

糖尿病人旅游的管理 /173/

做好糖尿病人的好家属 /178/



目

心理与糖尿病

精神因素在糖尿病的发生、发展中起重要作用 /181/

应激对糖尿病人的影响 /181/

面对应激的措施 /182/

糖尿病人如何轻松化解怒气 /182/

当知道自己患有糖尿病时 /183/

悲伤的过程 /184/

个性与糖尿病的关系 /185/

糖尿病的特性 /186/

糖尿病人的心理护理 /187/

基础护理与心理治疗 /188/

恢复期病人的心理护理 /188/

情绪对糖尿病的影响 /189/

悲观、愤怒和失望的糖尿病心理状态的护理 /190/

内疚、混乱的不良情绪的护理 /191/

焦虑、恐惧的心理 /191/

怀疑、拒绝和满不在乎的心理 /192/

厌世、抗拒治疗的心理 /193/

否认型糖尿病心理 /193/

愤怒型糖尿病心理 /194/

糖尿病自我管理缺陷 /194/

糖尿病合并高血压患者的心理指导 /195/

糖尿病视网膜病变的心理护理 /195/

糖尿病人视网膜病及手术前后心理护理 /196/

糖尿病并发脑中风时心里护理 /197/

青春期对1型糖尿病的影响 /197/

性焦虑引起糖尿病阳痿 /198/

糖尿病孩子的心理变化及特殊情况 /199/

糖尿病足患者的心理护理 /200/

糖尿病合并冠心病患者的心理护理 /200/

糖尿病人在公共场所注射胰岛素的心理障碍 /201/

录

健康 

打败糖尿病
Diabetes

并发症与糖尿病

低血糖的护理 /202/

糖尿病神经病变的护理 /207/

糖尿病性心血管病 /210/

糖尿病人都常见哪些皮肤病变 /213/

糖尿病性膀胱病变 /216/

糖尿病酮症酸中毒的护理 /216/

糖尿病性高渗性非酮性昏迷的护理 /218/

糖尿病乳酸性酸中毒的护理 /222/

糖尿病肾病的护理 /225/

糖尿病高血压的护理 /230/

糖尿病足的护理 /235/

糖尿病高脂血症的护理 /242/

糖尿病眼病的护理 /246/



饮食与糖尿病

糖尿病的饮食治疗



饮食与糖尿病

控制总热量是糖尿病饮食治疗的首要原则 以摄入的热量能够维持正常体重或略低于理想体重为宜。肥胖者必须减少热量摄入，消瘦者可适当增加热量以达到正常体重。

供给适量的碳水化合物 目前主张不要过于严格地控制碳水化合物，糖类应占总热量的 60% 左右，每日进食量可在 250~300 克，肥胖者应在 150~200 克。谷类是日常生活中热量的主要来源，每 50 克的米或白面供给碳水化合物约 38 克。其他食物，如乳、豆、蔬菜、水果等也含有一定数量的碳水化合物。莜麦、燕麦片、荞麦面、玉米渣、绿豆、海带等均有降低血糖的功能。现在市场上经常可以看到“无糖食品”、“低糖食品”等，有些病人在食用这些食品后，血糖会上升，这是由于对“低糖”和“无糖”的误解造成的。他们认为这些食品不含糖，而放松对饮食的控制，致使部分病人无限制地摄入这类食品，使血糖升高。事实上，低糖食品是指食品中蔗糖含量低，而无糖食品指的是食品中不含蔗糖，但是这些食品都是由淀粉组成的，当人们吃进淀粉食品后，可转变成葡萄糖而被人体吸收，因此也应适当控制这类食品。

供给充足的食物纤维 食物纤维能够降低空腹血糖、餐后血糖以及改善糖耐量，其机理可能是膳食纤维具有吸水性，能够改变食物在胃肠道的传送时间，因此，主张在糖尿病饮食中要增加膳食纤维的量。膳食中应吃一些蔬菜、麦麸、豆及整谷。膳食纤维具有降解细菌的作用，在食用粗纤维食品后，能够在大肠分解多糖，产生短链脂肪酸及细菌代谢物，并能增加粪便容积，这类膳食纤维属于多糖类。果胶和粘胶能够保持水分，膨胀肠内容物，增加粘性，减慢胃排空和营养素的吸收，增加胆酸的排泄，放慢小肠的消化吸收。以往的理论认为纤维素不被吸收，因为大多数膳食纤维的基本结构是以葡萄糖为单位，但葡萄糖的连接方式与淀粉有很多不同之处，以至于人体的消化酶不能将其分解。但最近发现，膳食纤

维可被肠道的微生物分解和利用,分解的短链脂肪酸可被人体吸收一部分,而且能很快地吸收。燕麦的可溶性纤维可以增加胰岛素的敏感性,这就可以减缓餐后血糖急剧升高,机体只需分泌较少的胰岛素就能维持代谢。久之,可溶性纤维就可降低血循环中的胰岛素水平,减少糖尿病人对胰岛素的需求,同时还可降低胆固醇,防止糖尿病合并高脂血症及冠心病。

供给充足的蛋白质 在糖尿病人膳食中,蛋白质的供给应充足。有的患者怕多吃蛋白质而增加肾脏的负担。当肾功能正常时,糖尿病人的膳食蛋白质应与正常人近似;当合并肾脏疾病时,应在营养医生的指导下合理安排每日膳食的蛋白质质量。乳、蛋、瘦肉、鱼、虾、豆制品含蛋白质较丰富,应适当食用优质蛋白。目前主张蛋白质应占总热量的10%~20%。谷类含有植物蛋白,如果一天吃谷类300克,就可摄入20~30克的蛋白质,占全日蛋白质质量的1/3~1/2。植物蛋白的生理价值低于动物蛋白,在膳食中也应适当控制植物蛋白,尤其在合并肾病时,应控制植物蛋白的食用。

控制脂肪摄入量 有的糖尿病人误认为糖尿病的饮食治疗只是控制主食量。其实不然,现在提倡不要过多地控制碳水化合物,而控制脂肪是十分必要的。控制脂肪能够延缓和防止糖尿病并发症的发生与发展,目前主张膳食脂肪应减少至占总热量的25%~30%,甚至更低。应限制饱和脂肪酸的脂肪,如牛油、羊油、猪油、奶油等动物性脂肪,可用植物油,如豆油、花生油、芝麻油、菜籽油等含多不饱和脂肪酸的油脂,但椰子油除外。花生、核桃、榛子、松子仁等脂肪含量也不低,也要适当控制。还要适当控制胆固醇,以防止并发症的发生。应适当控制胆固醇高的食物,如动物肝、肾、脑等脏腑类食物,鸡蛋含胆固醇也很丰富,应每日吃一个或隔日吃一个为宜。

供给充足的维生素和无机盐 凡是病情控制不好的患者易并发感染或酮症酸中毒,要注意补充维生素和无机盐,尤其是维生素B族消耗增多,应给维生素B制剂,改善神经症状。粗粮、干豆类、蛋、动物内脏和绿叶蔬菜含维生素B族较多。新鲜蔬菜含维生素C较多,应注意补充。在老年糖尿病人中,应增加铬的含量。铬能够改善糖耐量,降低血清胆固醇和血脂。含铬的食物有酵母、牛肉、动物肝脏、蘑菇、啤酒等。同时要注意多吃一些含锌和钙的食物,以防止牙齿脱落和骨质疏松。糖尿病人吃得不要过咸,以防止高血压的发生,每日食盐要控制在6克以下。



糖尿病人不宜饮酒 酒精能够产生热量,但是酒精代谢并不需要胰岛素,因此少量饮酒是允许的。一般认为还是不饮酒为宜,因为酒精除供给热量外,不含其他营养素,长期饮用对肝脏不利,易引起高脂血症和脂肪肝。另外,有的病人服用降糖药后饮酒易出现心慌、气短、甚至出现低血糖。

合理安排一日三餐 糖尿病人应合理安排一日三餐,每餐都应含有碳水化合物、脂肪和蛋白质,这有利于减缓葡萄糖的吸收。

掌握食品交换方法 应控制油炸食品、粉条等薯类食品及水果。但不是不吃薯类和水果,应学会自行掌握各种食品交换的方法,才能够达到平衡营养。

糖尿病饮食控制的意义

饮食控制永远都是治疗的基础 对于每一位糖尿病人,无论1型还是2型,饮食控制永远都是治疗的基础。对于接受胰岛素治疗的糖尿病人更是强调饮食、运动及胰岛素治疗三者的和谐与平衡。糖尿病人固然不能像正常人那样无所顾忌地饮食,但也绝对不只是少吃或不吃。不管怎样,饮食是每个人生活中的重要部分,健康人和病人都可享受饮食给生活带来的乐趣和滋味。糖尿病人要享受健康饮食,是一件很不容易的事,需要掌握许多有关糖尿病饮食的知识,这也是许多病人很难做到的原因。为了能够正确地享受健康饮食,每一位病人都应该请教专门的营养师,从那里能得到关于健康饮食的详细指导。



糖尿病饮食治疗绝对不只是少吃、不吃! 饮食治疗的意义在于:

1. 保持理想的体重。
2. 维持营养平衡。
3. 控制血糖。

4. 减少或预防并发症。糖尿病饮食疗法的原则：在规定的热量范围内，达到营养平衡的饮食。为保证营养平衡，糖尿病人应在规定热量范围内做到主食粗细搭配，副食荤素搭配，不挑食，不偏食。

饮食治疗不等于一味地饥饿，而是在一定数量的饮食中得到足够的营养及适当的糖、蛋白质和脂肪，并有一定的比例分配。既能保证热量供应，又不致因食物中的含糖量过多而加重胰岛 B 细胞的负担，这就是饮食治疗的基本准则。

糖尿病人的饮食原则

摄取适当热量(限制总热量) 根据患者的年龄、性别、身高、体重、劳动强度、运动量、有无合并症等制定食谱，决定一日的总热量，以达到标准体重，纠正代谢紊乱。确保儿童可以正常生长发育，成年患者能和健康者一样参加社会活动和工作。



适当补充蛋白质、糖及脂肪

蛋白质是人体必需的营养成分，含有人体必需的氨基酸。含蛋白质为主的食物有鱼、肉及其加工品、蛋类、大豆及加工品、牛奶等。成人每日每公斤体重需要 1.0 克、儿童 2.0 克、孕妇及哺乳期妇女 1.5~2.0 克。

糖是人体热量的主要来源，虽然应限制摄入，但不应限制过严，否则也会给机体带来不良影响。我们每日吃的谷类、芋类、南瓜、藕等及含糖多的蔬菜、大豆以外的豆类、水果等，都含有很多糖质。

脂肪供给人体必要的脂肪酸及脂溶性维生素 A、D、E，产热量相当于蛋白质的 2 倍。奶油、花生米、荤油是脂肪类食物，动植物脂肪的比例应为 1:1。

1 克糖及 1 克蛋白质都产热 4 千卡，而 1 克脂肪产热 9 千卡。吃脂肪过多时，总热量就会增加。



适当补充维生素及矿物质 矿物质及维生素对人体很重要，必须补足。在感染、并发其他疾病或控制不良的情况下，更要多补充些。在新鲜蔬菜、水果、海带及蘑菇中含量最多，每天都应选用。

饮食分配 热量比例为 $1/5 : 2/5 : 2/5$ 或 $1/3 : 1/3 : 1/3$ 或 $1/7 : 2/7 : 2/7 : 2/7$ 。

酒类及饮料 尽量不吃或少吃。

微量元素 注意补充锌和铬等。

纤维素 食物中要有足够的纤维素，尤其是膳食纤维。

饮食疗法必须持之以恒，应结合患者的爱好、饮食习惯、经济条件、生活方式及劳动强度等制定切实可行的食谱。

糖尿病人的饮食与一般人的饮食有什么不同

每天必须吃以下四大类食品 谷类、豆类、无机盐和和维生素，蔬菜、水果类，油脂类。上述食品没有任何一种食物的营养成分是齐全的，必须合理搭配，保持各种营养素之间的平衡。

食盐 不宜过多。每天维持在 6 克以下，高血压病人应在 4 克以下。

糖尿病人的饮食与非糖尿病人的不同之处在于定量、定时和定餐。忌食糖制甜食。



饮食治疗感到饥饿时怎么办

要有战胜疾病的信心 了解饥饿是糖尿病的一种症状，经过治疗，病情改善后，饥饿感就会随之减轻。认识到食量与习惯有关，减少食量无疑会感到饥饿，但只要想是为了治疗，也就会慢慢适应的。

要采取措施解决饥饿 多吃低热量、高容积的食品，如含碳水

化合物较少的黄瓜、大白菜、豆芽、萝卜等蔬菜。开始节食时,可将正餐的主食留出 $1/4$ 量作为加餐用,在加餐时配以低热量蔬菜或豆腐干。

多选用粗杂粮代替细粮,如红豆粥、绿豆粥、莜麦面以及用三合面(玉米面、黄豆面及白面)、二合面(玉米面、黄豆面)制作的馒头、面条等。

有的病人还介绍吃饭时先吃副食,后吃主食,先喝汤,再进食,菜的口味淡些等经验。总之,让病人建立治疗信心和决心,再配合上述措施,饥饿感在短期内会消失的。

我们平时吃的是什么

人体必需的营养包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、无机盐、维生素、膳食纤维。但能够产生能量的营养物质只有三大类:碳水化合物、蛋白质、脂肪。

碳水化合物 每克碳水化合物产热量约 4 千卡,一般情况下,人体热量的 $50\% \sim 60\%$ 由碳水化合物提供。



糖类 主要有单糖和复合糖之分。

单糖如血液内的葡萄糖,食用的蔗糖、水果中的果糖和牛奶中的乳糖。单糖吸收快,使血糖急剧升高。因此,糖尿病人除非低血糖发生,应尽量少吃单糖。

复合糖有淀粉和纤维两类,主要的食物来源是米饭、面粉和土豆等,食入后需逐渐消化吸收,缓慢进入血液,因而不会使血糖急剧升高,是身体热量的主要来源。

蛋白质 分为动物蛋白质和植物蛋白质。

动物蛋白质也叫优质蛋白质,主要来源于瘦肉类、鱼虾、蛋乳;植物蛋白质主要来源于主食和豆类及硬果类,每克产热量约 4 千卡。通常蛋白质摄入所产生的热量占总热量的 $15\% \sim 20\%$ 。